

5月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こ	ん	だ	て	め	い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
									血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)		ココアあげぼん やさいとウインナーの スープに		ゆでやさい (こうみたまねぎドレッシング) しょうなんゴールドゼリー	689 21.9 25.9	ココアパウダー ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶら ゼリー			
2 (木)	こどもの日 給食	セルフたけのこごはん		サワラのねぎみそやき ごまあえ こどものひゼリー	652 27.4 18.8	あぶらあげ サワラ	とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さんおんどう さとう	むぎ ずいごま ゼリー			
3 (金)		けんぽうきねんび												
6 (月)		ふりかえきゅうじつ												
7 (火)	トマト 給食	むぎいりごはん トマトいりにくじゃが		さんまかぼすしモンに パンサンスウ	649 27.5 14.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	さんま	しょうが キャベツ もやし トマト	グリーンピース にんじん たまねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう じゃがいも			
8 (水)		むぎいりごはん たまごわかめのスープ		セルフちゅうかどん ミニフィッシュ	603 28.5 15.3	ぶたにく なると たまご ミニフィッシュ	いか ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン グリーンピース	こめ サラダあぶら でんぶん	むぎ さとう ごまあぶら			
9 (木)		こめこパン マカロニのクリームに		ゆでやさい (あおじどレッシング) いちごのフール	598 27.3 21.6	ぎゅうにゅう だしふんにゅう おきえび	とりにく	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	こめこパン こむぎこ サラダあぶら	マカロニ マーガリン いちごのフール			
10 (金)		ごこくごはん はるさめちゅうかスープ		ユーリンチー ナムル	694 26.1 25.7	ぎゅうにゅう ロースハム	とりにく たまご	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく こまつな もやし たけのこ	こめ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	ごこく でんぶん さとう ごま			
13 (月)	宮っ子 ランチ	むぎいりごはん はるやさいみそじる		ぶたにくとみややさしいため かんぴょうのごますあえ ミルクプリンイチゴソース	608 27.2 14.7	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	アスパラ たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト にんにく にんじん ホールコーン	こめ サラダあぶら ずいごま	むぎ さとう じゃがいも			
14 (火)		むぎいりごはん セルフぶたどん		あつやきたまご さっぱりあえ	640 23.7 19.5	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく きざみのり	たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら			
15 (水)		むぎいりごはん みそじる		あじフライ からしあえ	670 32.0 19.5	ぎゅうにゅう たまご どうぶ みそ	あじ あぶらあげ かつおぶし	もやし こまつな ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ			
16 (木)		ナン チリコンカン		ゆでやさい (フレンチドレッシング) ヨーグルト	596 25.3 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	だいず ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん えだまめ もやし	ナン	サラダあぶら			
17 (金)	トマト 給食	むぎいりごはん よしのじる		とりにくのみそトマトチーズやき いそべあえ	632 34.5 16.8	ぎゅうにゅう みそ きざみのり あぶらあげ	とりにく チーズ かつおぶし	レモン パセリ キャベツ だいこん	トマト ほうれんそう にんじん こまつな	こめ マヨネーズ でんぶん	むぎ さといも			
20 (月)		むぎいりごはん さつきじる		やきざかな もやしのソテー	606 30.9 16.4	ぎゅうにゅう どうぶ みそ	アジ かつおぶし	もやし ごぼう にんじん	にら たけのこ さやえんどう	こめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら			
21 (火)		むぎいりごはん わかめスープ		すぶた フルーツあんみつプリン	690 24.3 20.3	ぎゅうにゅう ミートボール うずらのたまご	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぶん さとう フルーツあんみつプリン	むぎ サラダあぶら はるさめ			
22 (水)		むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー		ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング) ブドウグミ	645 23.9 18.9	ぎゅうにゅう レンズマメ だいふくまめ	ぶたにく わかめ グミ	たまねぎ にんじん	トマト キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら			
23 (木)		ミルクパン マーマレード		とりにくとやさいの ケチャップあえ かぶいりやさいスープ	631 29.3 20.4	ぎゅうにゅう	とりにく	ピーマン レモン キャベツ かぶ	にんじん たまねぎ もやし	ミルクパン サラダあぶら マーマレード	さとう でんぶん			
24 (金)	B日課	むぎいりごはん いりどうぶ		シューマイ やさいのにんにくじゃようあえ	677 26.0 22.8	ぎゅうにゅう どうぶ	シューマイ ぶたにく	もやし にんじん しいたけ えだまめ	キャベツ にんにく たまねぎ	こめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ さとう			
27 (月)		うんどうかいふりかえきゅうじつ												
28 (火)		むぎいりごはん こんさいのすましじる		とりにくとだいずのみそいため さけぼし	669 26.2 23.3	ぎゅうにゅう だいず かつおぶし	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん いんげん ごぼう	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら こんにゃく			
29 (水)		むぎいりごはん みそけんちんじる		ハンバーグ わふうきのソース	627 24.2 18.2	ぎゅうにゅう どうぶ かつおぶし	ハンバーグ みそ	だいこん まいたけ にんじん こまつな	えのきだけ しそ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さといも			
30 (木)		コッペパン カレースープ		セルフやきそばサンド はちみつレモンゼリー	736 24.6 19.5	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ のり	コッペパン サラダあぶら はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん じゃがいも			
31 (金)		むぎいりごはん いなかじる		じゃこカツ だいずもやしのキムチあえ	666 21.1 18.1	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	じゃこカツ どうぶ みそ	だいずもやし かんぴょう ごぼう	にら にんじん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ じゃがいも			

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量エネルギー650kcal、タンパク質26g、脂質18.1g
エネルギー650kcal、タンパク質26.7g、脂質19.5g

… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。